

IRA KÖNIG

SPARGEL

Stangenweise
Frühlingsglück

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

kochendem Salzwasser ist nicht die einzige Art Spargel zu garen. Hier kommen sechs weitere Methoden, die es sich zu testen lohnt.

KOCHEN IN SALZWASSER

Die traditionelle Garmethode braucht nicht mehr als Wasser und Salz. Manche geben noch ein Stück Butter und 1 Prise Zucker ins Kochwasser. Ein Spargelkochtopf ist praktisch. In ihm werden die Stangen stehend gegart und die zarten Spargelspitzen

bekommen so ihre optimale Konsistenz.

BRATEN

Kleinere Mengen Spargel kann man gut in einer großen Pfanne braten. Dazu den geschälten weißen Spargel schräg in Stücke schneiden oder längs halbieren. Grüner Spargel muss nicht zerteilt werden. Dann Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Den Spargel zugeben und den Deckel auflegen, gelegentlich

an der Pfanne rütteln. Wenn der Spargel gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ganzen gebraten braucht grüner Spargel ca. 8 Min., klein geschnitten 6-7 Min. Weißer Spargel gart etwa 1-2 Min. länger. Wenn man ein wenig Brühe oder Fond zugibt, kann man den Spargel auch dünsten.

IM OFEN

In der Fettpfanne des Backofens lassen sich Spargelstangen ganz bequem

garen. Dazu 1,5 kg geschälte Spargelstangen nebeneinander in eine mit Butter ausgestrichene Fettpfanne legen und mit Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Gemüsfond oder Gemüsebrühe angießen und die Fettpfanne mit Alufolie verschließen. Spargel im heißen Ofen bei 200 Grad 35-40 Min. garen. Dabei einmal wenden. Grüne Spargelstangen sind, je nach Dicke, schon in 25-30 Min. gar.

DÄMPFEN

Für gesundheitsbewusste Genießer ist das Garen im heißen Wasserdampf perfekt. Der Spargel gart schonend und die Inhaltsstoffe bleiben sehr gut erhalten. Beim Kochen gehen viele Wirkstoffe ins Kochwasser über und damit verloren - beim schonenden Dämpfen wird das geschälte Gemüse in einen Dampfeinsatz gelegt. Geben Sie nur so wenig Wasser in den Topf, dass der